SHARP®

オーブンレンジ 家庭用

形名

アール イー エス エックス

RE-SX30

COOK BOOK

クックブック 取扱説明編／料理編

お買いあげいただき、まことにありがとうございました。
このクックブック(取扱説明編／料理編)をよくお読みのうえ、正しくお使いください。
ご使用の前に、「安全上のご注意」を必ずお読みください。
このクックブック(取扱説明編／料理編)は、保証書とともに、いつでも見ることができる所に必ず保存してください。

※業務用として使用しないでください。


えびフライ
30ページ


あさりの酒蒸し
33ページ


手作り豆腐
34ページ


スポンジケーキ
36ページ


豆乳プリン
(なめらかタイプ)
40ページ

もくじ 料理編

●の付いているメニューは、自動加熱メニューです。
カタログ等に記載の自動加熱メニュー数23メニューとは、●の付いている自動加熱メニューの17メニューに1 牛乳・酒、2 サックリ解凍、3 はがせ技 全解凍、7 ゆで野菜［葉菜・根菜］の6メニューを加えたものです。

お総菜

ページ

お菓子

ページ

ピザ・パン

ページ

※各メニューに記載のカロリー表示でとくに分量の記載のないものは、1人分です。
※材料表の分量の表記は、1カップ=200mL、大さじ1=15mL、小さじ1=5mLを使用しています。1mL=1cc

お知らせ音(加熱終了音など)を消すとき、鳴らすとき

消すとき　レンジ を『ピピッ』と鳴るまで4秒間押します。

鳴らすとき　レンジ を『ピッ』と鳴るまで4秒間押します。

▶ とりけし キーを押して 0 表示にしてください。

設定完了です。

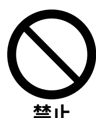
※表示が消えても(電源プラグを抜いても)設定された状態を保ちます。
エラー時の音(ピピピピピ)は、お知らせ音を消す設定にされていても鳴ります。

安全上のご注意

〈ページ〉内の数字は、主な説明のあるページを示しています。

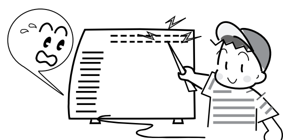
この取扱説明書および商品には、安全にお使いいただくためにいろいろな表示をしています。
その表示を無視して、誤った取り扱いをすることによって生じる内容を、次のように区分しています。
内容をよく理解してから本文をお読みになり、記載事項をお守りください。

⚠ 危険


禁止

● **吸排気口や穴などに、ピンや針金などの金属物や異物を入れない**

感電・けがや故障の原因になります。




分解禁止

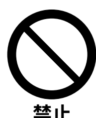
● **自分で絶対に分解・修理・改造をしない**

感電・火災・けがの原因になります。



異物が入った場合や修理は、お買いあげの販売店、またはシャープお客様ご相談窓口にご相談ください。51ページ

⚠ 警告


禁止

● **熱に弱いものを近付けない**

たたみ・じゅうたん・テーブルクロスなどの敷物の上に置いたり、カーテンなどの燃えやすいものや、スプレー缶を近付けないでください。引火や破裂したり、敷物などは、変形・変色・反りの原因になります。

● **子供だけで使わせたり､幼児の手の届く所で使わない**

感電・やけど・けがをすることがあります。

● **電源コード・プラグを傷付けたり、変形させたりしない**

加工する、高温部(排気口)に近付ける、無理に曲げる、引っ張る、ねじる、束ねる、重い物をのせる、挟み込むなどをすると、電源コードが破損し、火災･感電･ショートの原因になります。

● **傷んだコードや電源プラグ・コンセントの差し込みがゆるいときは、使わない**

感電・ショートによる発火の原因になります。また、電源プラグは根元まで確実に差し込んでください。

電子レンジを安全にお使いいただくために

■ 食品・飲み物を加熱しすぎないように

必要以上に加熱すると…

- **食品は、発煙・発火することがあります。**
- 飲み物は、取り出すときに突然沸騰して飛び散り(突沸)、やけどをすることがあります。
  加熱時間の目安は、46ページを参照してください。

■ お手入れは、加熱終了後や汚れに気付いたらこまめに 47ページ

- 電源プラグを抜き、本体や付属品が冷めてから、こまめにお手入れをおこなってください。
- 庫内底面に付着した食品カスは、発煙・発火することがあります。

⚠ 危険	人が死亡または重傷を負うおそれが高い内容を示しています。
⚠ 警告	人が死亡または重傷を負うおそれがある内容を示しています。
⚠ 注意	人がけがをしたり財産に損害を受けるおそれがある内容を示しています。

図記号の意味


禁止
してはいけないことを表しています。


分解禁止
分解や修理改造の禁止を表しています。


接触禁止
触れてはいけないことを表しています。


必ず実施
しなければならないことを表しています。


プラグを抜く
必ず差込プラグをコンセントから抜くことを表しています。


アース線接続
必ずアースをすることを表しています。

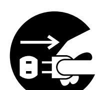

必ず実施

● **定格15A（アンペア）以上・交流100Vのコンセントを単独で使う**

他の器具と併用した分岐コンセント(延長コード)を使うと、異常発熱し、発火や感電することがあります。

● **電源プラグの刃や、刃の取付面に付着したほこりは、拭き取る**

発火の原因になります。


プラグを抜く

● **お手入れのときは、必ず電源プラグをコンセントから抜き、冷めてからおこなう**
また、濡れた手で抜き差ししない

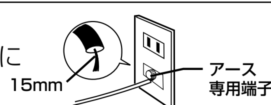
感電・やけど・けがをすることがあります。


アース線接続

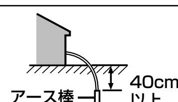
● **アースを確実に取り付ける**

故障や漏電のときに、感電するおそれがあります。
●取り付けは、販売店または最寄りの電気工事店にご相談ください。

アース端子付きコンセントがある場合
アース線先端の皮をむき、アース端子に確実に固定します。



アース端子付きコンセントがない場合
湿気のある場所に打ち込みます。
アース棒(別売)をご使用ください。



ガス管や水道管、電話や避雷針のアース線には絶対に接続しないでください。

水気や湿気の多い所に設置する場合は、お買いあげの販売店または、電気工事店に依頼して、必ず アース工事(D種接地工事) をしてください。

湿気の多い場所 ●飲食店の厨房。●土間・コンクリート床。●酒・しょうゆなどの醸造、貯蔵所。

水気のある場所 (アースとともに漏電しゃ断器も設置してください)
●八百屋・魚屋の洗い場など､水を扱う所・水滴の飛び散る所。
●地下室のように結露が起きやすい所。

●設置場所の変更や、ご転居の際には必ず再度アースの取り付けをおこなってください。

※シャープホームページでもお知らせしています。
http://www.sharp.co.jp「お問い合わせ」

■ レンジ加熱とヒーター加熱を誤らないように

●加熱の種類を誤ると、食品や容器が発煙・発火することがあります。
●加熱スタート後も加熱の種類を確認してください。

■ 据え付け部の壁面汚れや変色が気になる場合

●排気口からの油煙や熱風で壁面が汚れたり、変色したりするおそれがあります。
壁面とのすき間は十分にあけるか、あらかじめアルミホイルを壁面に貼ると、汚れを防止できます。

・・・安全上のご注意

必ず、「使える容器」をご覧ください。13ページ
加熱によって使えないものがあります。

⚠ 注 意

お料理するとき


禁止

● **食品や飲み物などを加熱しすぎない**
発煙・発火のおそれがありますので様子を見ながら加熱します。

● **少量のもの**
(あんまん･パン･やきいもなど)
● **油が付いたもの**
(バター付きトースト･フライものなど)
● 飲み物は取り出すときに**突然沸騰**して**飛び散り(突沸)**、やけどをすることがあります。
広口の容器に入れ、加熱前にスプーンなどでかき混ぜます。
• **油脂分の多いもの**
(牛乳・生クリームなど)
• 水･お酒･コーヒー･豆乳など
(加熱早見表 46ページ)



加熱しすぎたときは…

そのまま20秒ほど庫内で冷ましてから取り出してください。また、容器については 13ページ を参照してください。

● **金属容器やアルミホイルなどを使用してレンジ加熱しない**
内側がアルミホイルの容器(レトルト食品など)・金串・アルミケース・アルミキャップ・アルミテープを加熱しない。火花が出て本体を傷めたりします。

● **鮮度保持剤(脱酸素剤)を入れたまま加熱しない**
発火することがあります。


必ず実施

● **びん・密封容器の栓やふたをはずす**
容器が破裂して、やけどやけがをすることがあります。

● **乳幼児のミルクなどのあたためは仕上がり温度を確認する**
やけどをすることがあります。

● **膜(いかなど)や殻付き(クリなど)のものは、切れ目や割れ目を入れる**
殻が破裂して、やけどやけがをすることがあります。

● **ラップをはずすときは、注意する**
蒸気が一気に出るので、ゆっくりはずしてください。
やけどをすることがあります。

● **卵をレンジ加熱するときは、割りほぐす**
• ゆで卵を作ったり、あたためたりしない。
• おでんのゆで卵や目玉焼きなどのあたためもしない。
破裂してやけどやけがをすることがあります。


禁止

● **庫内やドアに物をぶつけたり、ドアに物を挟んだまま使わない**
電波漏れによる障害が起こることがあります。

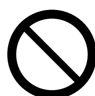
● **フラットテーブルに衝撃を加えたり、急冷したり、使用中のドアにも水をかけない**
割れるおそれがあります。


禁止

● **ドアやとってに無理な力を加えない　また、4kg以上の物をのせない**
本体が倒れて、けがをしたり、電波漏れの原因になります。

● **蒸気や水のかかる所や火気の近くで使わない**
感電・漏電することがあります。

お願い
- テレビ、ラジオから3m以上離す。
  雑音や画像が乱れる原因になります。
- 電子レンジの近くでは無線LAN機器の通信性能が低下することがあります。
  無線LAN機器の取扱説明書などをお読みのうえ、ご使用ください。


禁止

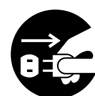
- **電源プラグを抜くときは、電源コードを持って引き抜かない**
  断線やスパークして、発火することがあります。
- **調理以外に使わない**
  過熱・異常動作して、発火することがあります。庫内を収納庫として使わないでください。
  また、カラ(食品なし)の状態で加熱しないでください。
- **本体の上に物を置かない**
  過熱して焦げたり、変色することがあります。
- **庫内やドアに油・食品カス・煮汁を付けたままで放置したり、加熱したりしない**
  発火・発煙したり、さびることがあります。付着した場合は、冷めてから、必ず拭き取ってください。


接触禁止

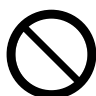
- **ヒーター加熱中や加熱終了後しばらくは高温箇所(ドア・フラットテーブル・付属品など)に触れない**
  高温のため、やけどをすることがあります。食品や角皿の出し入れは、乾いたミトンなどをご使用ください。


必ず実施

- **丈夫で安定した場所に置く**
  騒音や振動、ガタ付きの原因になります。
- **製品本体が転倒・落下した場合は、外部に損傷がなくても使用せず、点検を依頼する**
  感電や電波漏れすることがあります。落下・転倒防止用金具「品番RK-TB1」(別売)については、裏表紙をご覧ください。


プラグを抜く

- **長期間使用しないときは、電源プラグを抜く**
  絶縁劣化などで感電や漏電・火災の原因になります。


禁止

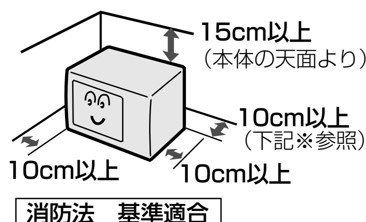
- **庫内の食品が燃えだしたときは、ドアを開けない**
  ドアを開けると酸素が入り、勢いよく燃えます。

- **次の処置をしてください。**
  1. ドアを閉めたまま、[とりけし]キーを押す。
  2. 電源プラグを抜く。
  3. 本体から燃えやすいものを遠ざけ、鎮火するのを待つ。
- **鎮火しない場合は、水か消火器で消火する。**
- **そのまま使用せずに、必ず販売店に点検を依頼してください。**


必ず実施

- **壁との間をあける**
  (吸気口・排気口をふさがない) 8ページ
  過熱して発火や故障することがあります。

■ 壁が汚れたり、排気熱で窓ガラスが割れるおそれがあります。窓ガラスがある場合は、排気口と20cm以上離す。
(温度差によって割れる場合があります) また、**熱に弱い家具やコンセントのある壁面に排気口が向い合うときは、熱変形するおそれがあるため、遠ざけてください。**



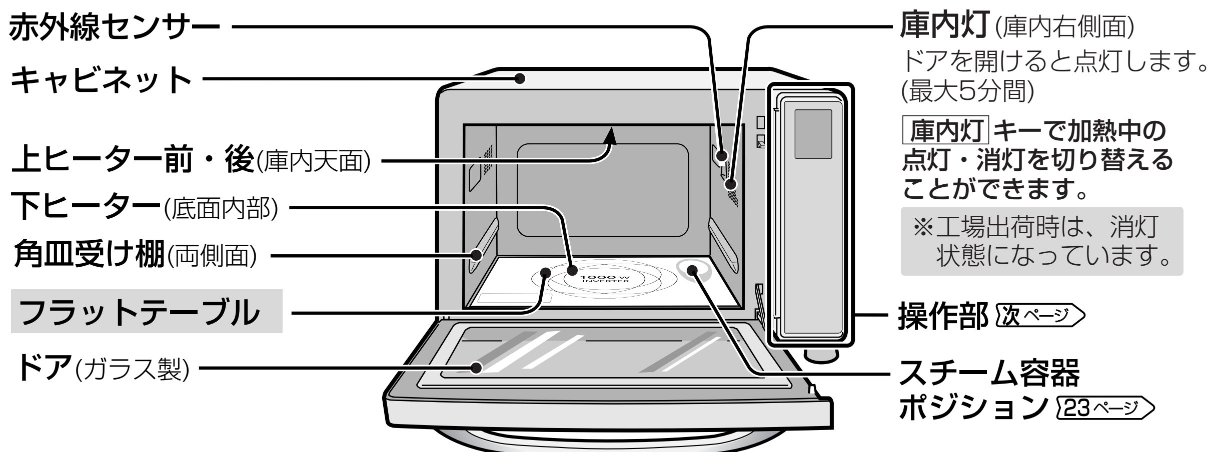
※(ただし、背面の凸部で一番飛び出しているところより7cm以上)

上記の記載寸法を離しても調理中の油や湯気が混じり、排気口付近の壁が汚れたりすることがあります。
壁の汚れが気になる場合は、壁面にアルミホイルなどを貼ると、汚れを防ぐことができます。
製品本体には貼らないでください。

■ **まわりを密閉した状態にしない**
新鮮な空気で吸排気が十分にできるように、天面・背面・両側面に開放空間を設ける。製品のまわりにすきまがあっても、5面で囲まれているところに設置しない。

各部のなまえと付属品

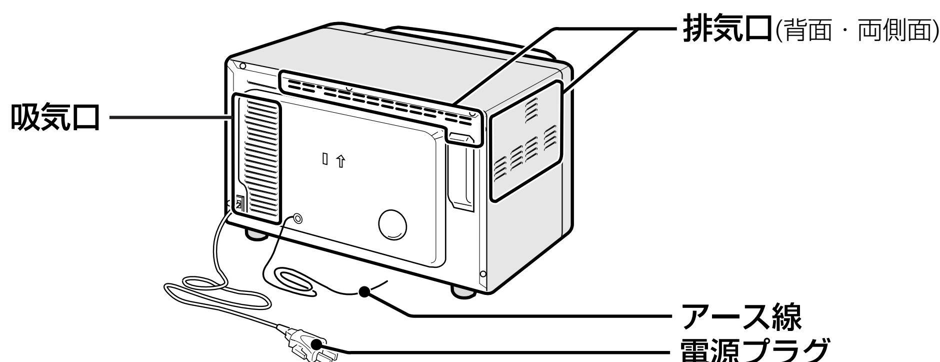
正　面



フラットテーブルについてのご注意　必ずお守りください。

- ヒーター加熱中や加熱終了後しばらくは、高温になっています。**直接手で触れたり、熱に弱い容器を置かない**でください。やけどや容器を破損するおそれがあります。
- 食品からの水分・油が飛び散ったりして汚れます。また、食品カスが付着したままで使用すると、焦げたり火花が飛んだりします。こまめにお手入れしましょう。47ページ

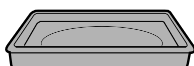
背　面



付属品 (各1)

庫内の包装材を使用前に取り出し、付属品の確認をしてください。
紛失や破損したときは、お買いあげの販売店へお申し付けください。(有料)

角　皿



オーブン加熱やグリル加熱のときに角皿受け棚にのせて使います。
レンジ加熱では、火花が飛んだりするおそれがありますので使用しないでください。
中央部は反り防止のために少し、高くしています。

スチーム容器

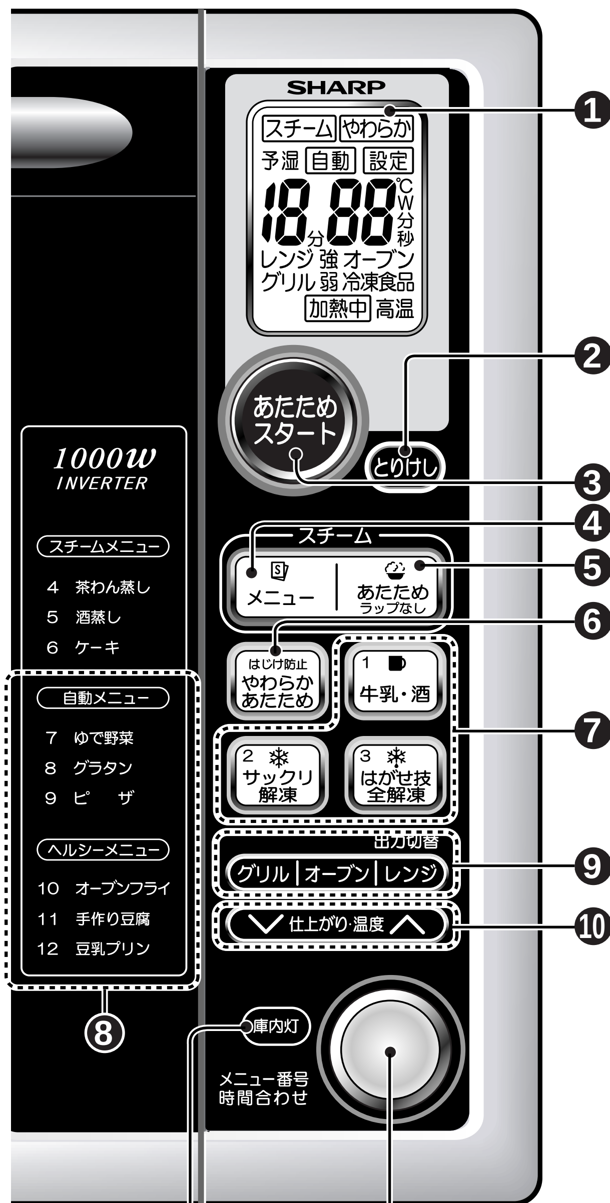


スチームメニュー キー、スチームあたため キーで加熱するときに水または湯(30mL)を入れて使います。**それ以外のものは、入れないでください。**
スチーム容器の使いかた 23ページ

印刷物付属品　● **クックブック**(取扱説明編／料理編)　● **保証書**

- **付属品や食品の出し入れ時には、必要に応じて市販のミトンやふきんなどをお使いください。**

お買いあげの機種によっては、この取扱説明書で記載しているキーのデザインと異なっている場合がありますが、使いかたは同じです。



庫内灯 キー

加熱中の庫内灯を点灯・消灯させるときに使います。

メニュー番号・時間合わせ(回転つまみ)

- メニュー番号4～12を合わせるときに使います。
- 手動加熱の時間合わせに使います。

❶表示部

(説明のためすべて表示しています)
加熱時間・温度・加熱の種類などを表示します。

❷ とりけし キー

途中で加熱をやめるときや、キーを押し間違えたときに使います。
※加熱途中でかき混ぜたりするとき(一時停止)は、とりけしキーを押さずにドアを開けます。

自動加熱

時間や温度を合わせずに自動で加熱します。

❸ あたため・スタート キー

あたためを自動でするとき、スチームメニュー・自動メニュー・ヘルシーメニューや手動加熱の加熱スタートをするときに使います。

❹ スチームメニュー キー

キーを押し、回転つまみを回してスチームメニュー(4～6)を合わせます。

❻ やわらかあたため キー

❼自動加熱キー(1～3)

❽自動メニュー(7～9)
ヘルシーメニュー(10～12)

7～12は、回転つまみを回して合わせます。

手動加熱

時間や温度を合わせて加熱するときに使います。

❺ スチームあたため キー

スチーム容器を使います。

❾ グリル・オーブン・レンジ キー

発酵は、オーブンキーを使います。

❿ 仕上がり・温度 キー

- 自動加熱の仕上がり調節に使います。
- 手動 オーブン・好みの温度加熱の温度設定に使います。

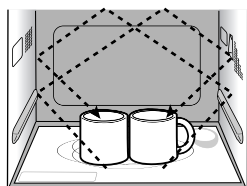
加熱のしくみ

上ヒーターの赤熱について
オーブン加熱…前後2本のヒーターが、交互に赤熱したり、同時に赤熱(または、OFF)します。
グリル加熱時…前後2本のヒーターが、同時に赤熱(または、OFF)します。

※は、加熱別に記載しています。

レンジ加熱

※自動… あたため 、 1 牛乳・酒 、(7 ゆで野菜)　手動… レンジ



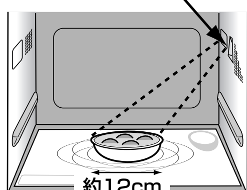
食品中の水分子が電波の振動によって摩擦熱(まさつねつ)を起こすため、食品の外側と内部がほぼ同時に加熱されます。(電波で加熱)

コツ

- 食品は、フラットテーブルの中央に置きます。
- 食品の種類・加熱前の温度によって加熱時間は、異なります。
- 食品の分量が2倍になると加熱時間は、2倍弱になります。

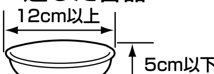
※自動… やわらかあたため 、 2 サックリ解凍 、 3 はがせ技 全解凍 　手動… 好みの温度加熱

赤外線センサー



フラットテーブルの中央が検知範囲です。

適した容器



赤外線センサーが表面温度を検知して、加熱を終了します。
やわらかあたためは、食品から出てくる蒸気の量と赤外線のはたらきで加熱を終了します。(電波で加熱)

コツ

- 食品は、フラットテーブルの中央に置きます。
- 容器は、陶磁器・耐熱性の**直径12cm以上、高さ5cm以下**のものが適しています。
  (2 サックリ解凍 3 はがせ技 全解凍 では、容器は使用しません)
- ラップやふたは、しません。
  (食品の表面温度が、正しく検知できない場合があります)
- 複数のものを加熱する場合は、中央に寄せます。
  また、食品の種類・分量は、そろえてください。
  (複数の場合、容器の側面を検知することがあり、測定が不正確になる場合があります)

※自動…(5 酒蒸し)
※手動… スチームあたため



スチーム容器

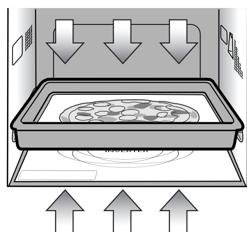
食品表面の乾燥を防ぎながら、加熱します。
スチーム容器に水 (30mL／大さじ2杯分)を入れて庫内にセットします。

コツ

- スチーム容器の使いかた 23ページ

オーブン加熱

※自動…(4 茶わん蒸し)、(6 ケーキ)、(9 ピザ)、(10 オーブンフライ)、(11 手作り豆腐)、(12 豆乳プリン)　手動… オーブン (発酵)



上下のヒーターで庫内の温度を一定に保ち、食品を包み込んでふっくら焼き上げます。

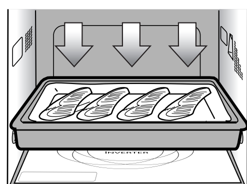
コツ

- 発酵は、庫内を冷ましてから、オーブン温度40℃に設定します。
- (4 茶わん蒸し)(6 ケーキ)は、スチーム容器を使います。

スチーム容器

グリル加熱

※自動…(8 グラタン)　手動… グリル



上のヒーターからの強い熱で焦げ目を付け、焼き上げます。

コツ

- 焼き魚などをするときは、角皿にアルミホイルを敷き、食品をのせます。(あと始末が楽です)
- 素材の種類や脂ののりにより、焦げかたが変わるため、様子を見ながら焼いてください。

電源を入れて、カラ焼きをしてください

●ご購入後は、カラ焼きをして、庫内に付着している油を焼き切ります。

オーブン加熱200℃で
20分加熱します
カラ焼きをしなくても調理できますが、その場合、調理中に庫内が高温になると煙やにおいが出ます。

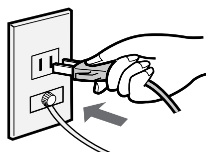
●カラ焼きをするときは

カラ焼き時の換気について　必ずお守りください。

庫内が高温になると吸排気口から煙やにおいが出ますので
- 必ず部屋の窓を全開するか、換気扇を回しておこなってください。
- 煙やにおいに敏感な小鳥などは、別の部屋に移しておきましょう。

電源を入れる

1 電源プラグを差し込む

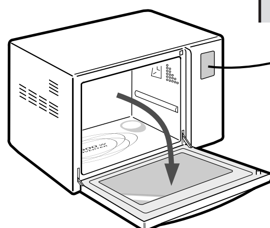


表示部には何も表示しません。

ご購入後は、庫内より付属物などを取り出してください。

2 ドアを開ける

●「0」表示点灯。
(電源が入ります)



電源オートオフ機能（省エネ設計）

●ドアを開けると電源が入ります。（「0」点灯）
●ドアを閉めると1分後に電源が切れます。（「0」消灯）

※ドアを開けていたり、「0」表示以外のときは、電源は切れません。
※庫内温度が高いときは、電源が切れるまで最大30分程度かかります。
加熱終了後、製品内部を冷やすために、最大10分程度ファンが回転します。

カラ焼きをする

1 オーブン を押す

※庫内には、何も入れません。
●初め、170℃を表示。



2





(上がる)を押して
加熱温度(200℃)に合わせる

3 回転つまみを回して20分に合わせる



4 ドアを閉めて あたため スタート を押す

本体が熱くなります。
ご注意ください。

加熱

終了音
ピーピー…

カラ焼き完了

加熱中・加熱後のご注意
●高温のため庫内壁が膨張するときに「ポン」と鳴ることがあります。冷めるときも鳴ることがあります。
●フラットテーブルが熱くなります。

●フラットテーブルについてのご注意 8ページ
●最大30分間**「高温」**を表示します。
「高温」表示について 49ページ

●操作を間違えたときは、とりけし キーを押してやり直してください。

調理のときのお願い

「**安全上のご注意**・お料理するとき」もあわせてご覧ください。6ページ

自動加熱のときは

付属品・容器は、加熱に合ったものを

- 角皿は、「**角皿を使います**」の説明があるときにお使いください。
  レンジ加熱を含む加熱で使うと火花が出て製品が故障します。

- 各操作のページに記載の「**使える容器**」を参考に加熱の種類に合ったものをお使いください。
  液体の加熱は、くびれのない広口の容器をお使いください。ふき出しやすく危険です。

連続して加熱するとき

加熱時間の追加目的で、同じ食品を自動加熱で続けて加熱しないでください。
食品が、焦げることがあります。
もう少し加熱したい場合は、**手動加熱で様子を見ながら**加熱してください。

自動加熱で作るメニューをくり返して作るときは
庫内や付属品が熱い場合、うまく仕上がらないことがあります。
調節が必要なときは、**仕上がりキー**を使って、様子を見ながら加熱してください。

加熱中は、ドアの開閉に注意を

残り時間表示が出るまで開けないでください。
(食品に合った加熱内容を決めています)
もし、途中で開けたり、停電になった場合は、手動加熱で様子を見ながら加熱してください。

記載の材料・分量を守って

この製品に合わせた内容を記載しています。
材料・分量を変えるときは、手動加熱で様子を見ながら加熱してください。

レンジ加熱のときは（電波加熱）

角皿・金串などの金属物は、使わない

火花が出て、本体を傷めます。
特殊な加熱方法でアルミホイルなどを使用することがありますが、このクックブックの記載どおりにお使いください。

レトルト食品や缶詰は、移しかえる

アルミなど金属製の容器では、容器の中があたたまらず、火花が出て本体を傷めたりします。

小さく切った根菜などの少量加熱は、必ず浸るぐらいの水を入れる

少量の加熱(100g以下)は、火花の発生や食品が焦げたり燃えたりして、故障の原因になります。大きめの容器に野菜が浸るぐらいの水を入れて、ふたをして加熱してください。
21ページ

オーブン・グリル加熱のときは（ヒーター加熱）

ラップやプラスチック容器を使わない

溶けたり、発火するので使えません。

加熱中のドアの開閉は、なるべくしない

庫内温度が急に下がります。
加熱状態の確認は、残り時間表示になってからすばやくおこなってください。

できあがったら、すぐに取り出す

庫内に入れておくと、余熱で焼きすぎになることがあります。

換気をしながら調理する

メニューによっては、煙が多く出る場合があります。
部屋の換気をおこなってください。

市販の本や、ガスオーブン・他の電気オーブンでのレシピは様子を見ながら

市販の本などの加熱時間や温度では、うまく仕上がらないことがあります。

使える容器 使えない容器にご注意を

× 使えません。 ○ 使えます。

※は、使えない理由、または使いかたによって、使用できないことを記載しています。

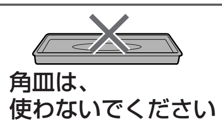
<table>
<tr><th colspan="2">加熱の種類
容器の種類</th><th>レンジ
（電波）</th><th>オーブン・グリル
（ヒーター）</th></tr>
<tr><td rowspan="2">ガラス</td><td>耐熱性のある容器</td><td colspan="2">○ ※急熱・急冷すると割れることがあります。</td></tr>
<tr><td>耐熱性のない容器
強化ガラス·カットグラス·クリスタルガラスなど。</td><td colspan="2">× ●レンジ加熱では、カットのないもので、油や砂糖を使わないものであれば1～2分以内の加熱に使えます。</td></tr>
<tr><td rowspan="2">プラスチック</td><td>耐熱性のある容器
(耐熱温度140℃以上)</td><td>○ ※砂糖や油分の多い料理は、高温になり、変形したり、溶けたりするため使えません。
※時間をかけすぎると変形や溶けることがあります。
※本体は、耐熱性であってもふたは熱に弱いものがあるのでご注意ください。</td><td>× ※変形したり、焦げたりするので、使えません。</td></tr>
<tr><td>発泡トレーなどの熱に弱いプラスチック容器
(耐熱温度140℃未満)</td><td colspan="2">× ※溶けたり、燃えたりするので使えません。
スチロール·ポリエチレン·メラミン(幼児用食器など)·フェノール·ユリアなども、溶けたり焦げたりして使えません。</td></tr>
<tr><td rowspan="2">陶磁器・漆器など</td><td>陶器
磁器</td><td colspan="2">○ ※急熱・急冷すると割れることがあります。
※色絵やひび、金·銀箔、金·銀線、金·銀粉のある器は傷めたり、火花が出るので使えません。</td></tr>
<tr><td>漆器
竹製品
木
紙</td><td colspan="2">× ※漆器は塗りがはげたり、ひび割れたりして使えません。
紙・木・竹製品も焦げたり燃えたりして使えません。
●竹串・キッチンペーパー・天ぷら敷紙など、このクックブックで記載している使いかたであれば、使用できます。</td></tr>
<tr><td>金属</td><td>アルミ
ステンレス
ホーローなどの金属容器</td><td>× ※火花が出て、本体を傷めるので、小さなアルミケースも使えません。</td><td>○</td></tr>
<tr><td rowspan="4">その他</td><td>ラップ
(耐熱温度140℃以上)</td><td>○ ※油分の多い料理は高温になり溶けるため使えません。</td><td>× ※溶けたり、発火するので使えません。</td></tr>
<tr><td>アルミホイル</td><td>× ※火花が出るので使えませんがこのクックブックで記載している使いかたであれば、使用できます。（酒のかん・解凍）</td><td>○</td></tr>
<tr><td>オーブン用クッキングペーパー</td><td colspan="2">○ ●ケーキ作りで使う硫酸紙・オーブン用クッキングペーパーなどは使えます。
※庫内壁面に接触させると焦げることがあります。</td></tr>
<tr><td>特殊な形をした容器</td><td colspan="2">× ※とくに注ぎ口の細長い容器などでレンジ加熱をすると、容器の細い部分が集中的に加熱されるため「突沸」しやすく、やけどの原因になります。</td></tr>
</table>

あたため キー（レンジ加熱1000W）

使える容器（レンジ加熱）13ページ

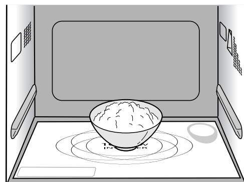
準備

食品を入れてドアを閉める



角皿は、使わないでください

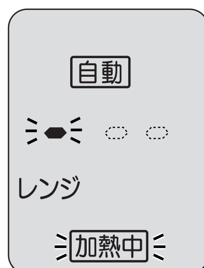
置きかた
フラットテーブルの**中央**に置きます。
2つに分けた場合も**中央に寄せて**置きます。



1



を押す



- 点滅表示は、進行状態を示します。(3つ点灯すると終了間近)
- 仕上がりの調節をするときは、スタート後(約30秒以内)に**仕上がりキー**を押します。下記参照

加熱終了

加熱

- 加熱途中で、混ぜるときは、ドアを開けると一時停止します。再スタートは あたため キーを押します。

終了音 ピーピー… **食品を取り出す**

仕上がりの調節

- お好みに応じて調節できます。
- 食品によって、必ず**仕上がりキー**を押すものがあります。次ページ

あたため キーを押した後(約30秒以内)**に仕上がりキーを押します。**
※「強」または、「弱」を表示します。
強の場合は3つのバーが点灯後、残り時間を表示します。

弱め ― ∨ 仕上がり・温度 ∧ ― 強め

弱め	強め
・ぬるめにするとき ・量が少ないとき	・あつめにするとき

ポイント

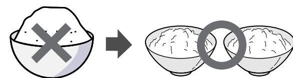
あたためのしくみ

食品があたたまって、蒸気(湯気)がたくさん出てくると、加熱が終了するしくみになっています。

だから

ラップを器にしっかりかけると、蒸気が外に出にくくなり、加熱のしすぎになります。ゆとりをもたせて軽くかぶせます。

- 陶磁器・耐熱性の容器に入れて加熱します。
- 量が多いときは2つに分けます。
  より上手に仕上がります。



お願い

次のような食品のあたためには、加熱のしすぎになるため、別のキーを使います。

- 飲み物 … 1 牛乳・酒 **キー**で加熱します。18ページ
- **肉まん・あんまん・まんじゅう・茶わん蒸し・乾燥したもの・水分の少ないもの**(干もの・落花生など)**・パセリ・青じそなどの乾燥**
  …手動 **レンジ キー**で様子を見ながら加熱します。46ページ

ご注意

- **発泡トレーや耐熱性のないプラスチック容器は、溶けたりするので使えません。**
- **グリルやオーブン加熱後は、フラットテーブルが熱くなっていますので、プラスチックなど熱に弱い容器を置いたり、ラップを敷かないでください。**
- **加熱後のラップは、やけどに気を付けて、すぐにはずします。**(食品・容器の変形の原因)

常温・冷蔵もの

しっとり仕上げたい場合に

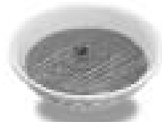
ラップをするもの

煮もの



分量：約100～400g
スタート直後：∨(弱め)

カレー・シチュー



分量：約200～400g

●加熱後、かき混ぜる。

汁もの(スープ)



分量：1～3杯(約600mL)
スタート直後：∨(弱め)

●加熱後、かき混ぜる。

水分をとばしぎみにしたい場合に

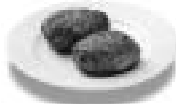
ラップをしないもの

ごはん



分量：1～4杯(約600gまで)
●固めのごはんは、霧吹きなどで水をふりかける。

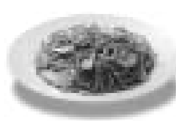
焼きもの(ハンバーグ)



分量：1～4個(約360g)
スタート直後：∧(強め)

●表面が乾いていれば、あらかじめサラダ油をぬる。

炒めもの(焼きそば)



分量：約100～200g
●パサついているときは、サラダ油かバターを少し混ぜる。
加熱後､混ぜる。

揚げもの(天ぷら)

分量：約100～400g

●皿にキッチンペーパーや天ぷら敷紙を敷き、重ならないように並べる。

※いかは､はじけるので手動 レンジ キー200Wで控えめに加熱します。25ページ

焼きとり

分量：2～15本(約380g)

ピラフ・焼きめし

分量：約100～400g

●加熱後、混ぜる。

冷凍もの

必ずラップをします

ごはん



分量：約100～300g
スタート直後：∧(強め)
●皿にのせるか容器に入れる。

焼きもの(ハンバーグ)



分量：1～4個(約360g)
スタート直後：∧(強め)
●加熱後、ラップをしたまま2～3分蒸らす。

カレー・シチュー



分量：約100～400g
スタート直後：∧(強め)

●浅い容器に入れる。残り時間が出ると取り出してかき混ぜ、スタートを押して加熱する。加熱後かき混ぜる。

里いも・かぼちゃ

分量：約100～500g
スタート直後：∧(強め)

蒸しもの(しゅうまい)

分量：5～15個(約230g)
スタート直後：∧(強め)
●両面に水をふりかける。

ピラフ

分量：約250～400g
スタート直後：∧(強め)

ミックスベジタブル

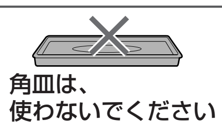
分量：約100～300g
●少量加熱は火花が出ることがありますので、ご注意ください。
21ページ ご注意

やわらかあたため キー（レンジ加熱）

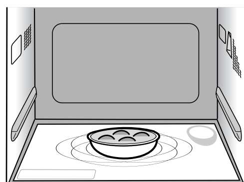
使える容器 (レンジ加熱) 13ページ

準備

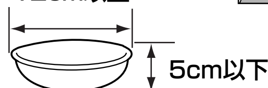
食品を入れてドアを閉める



置きかた
フラットテーブルの**中央**に置きます。

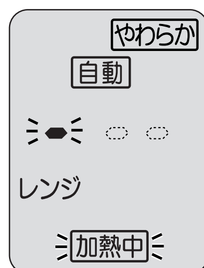


適した陶磁器・耐熱性の容器
12cm以上
5cm以下



1

はじけ防止 やわらかあたため **を押す**



- 点滅表示は、進行状態を示します。(3つ点灯すると終了間近)
- 仕上がりの調節をするときは、スタート後(約30秒以内)に**仕上がりキー**を押します。下記参照

加熱終了

加熱
終了音 ピーピー…　**食品を取り出す**

仕上がりの調節

- お好みに応じて調節できます。
- 食品によって、必ず**仕上がりキー**を押すものがあります。次ページ

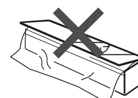
やわらかあたため キーを押した後(約30秒以内)**に仕上がりキーを押します。**
※「強」または、「弱」を表示します。

弱め ― ∨ 仕上がり・温度 ∧ ― 強め

弱め	強め
・ぬるめにするとき ・量が少ないとき	・あつめにするとき

ポイント

- 必ず、「加熱のしくみ」レンジ加熱(やわらかあたため)の コツ もあわせてお読みください。10ページ
- 陶磁器・耐熱性の容器1つに入れて加熱します。
- ラップは、しません。



- 加熱が足りないときは、手動 レンジ キー200Wで様子を見ながら加熱してください。25ページ

ご注意

- **発泡トレーや耐熱性のないプラスチック容器は、溶けたりするので使えません。**
- **やわらかあたため キーであっても、卵の加熱は、しないでください 。**
- **庫内が高温のときは、スタートしません。**
表示部に「U04」を表示し、お知らせ音が鳴ります。ドアを開けて冷ましましょう。
表示が消えれば使えます。49ページ
- **グリルやオーブン加熱の後は、フラットテーブルが熱くなっていますので、プラスチックなど熱に弱い容器を置いたり、ラップを敷かないでください。**

12ページ

こんな食品のあたために

● 一度の加熱に適している分量は、1～2人分(約200g以下)です。 ラップはしません。

煮もの

ひじきの煮もの



分量：約100～200g

魚の煮つけ



分量：約100～200g
スタート直後：（強め）

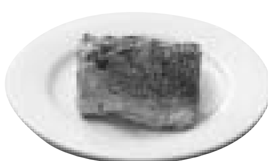
大根といかの煮もの



分量：約100～200g

焼き魚

焼き魚(さばの塩焼き)



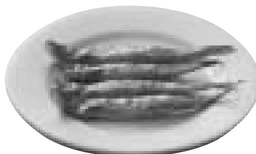
分量：1～2切れ(約200g)

いかの姿焼き(照り焼き)



分量：1/2～1杯(約150g)
● 輪切りにする。

焼き魚(ししゃも)



分量：2～4尾(約60g)

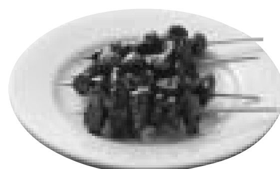
焼きたらこ



分量：1～2腹(約100g)
● 竹串などで表面に数カ所、穴をあけておく。

焼きとり

焼きとり (とくにレバーが入ったもの)



分量：2～4本(約120g)

コンビニ食品

電子レンジ対応お弁当用 揚げ調理済冷凍コロッケ



分量：50～140g
(1個25～35gのもの)
スタート直後：（弱め）

※メーカーや中身の材料・保存状態などにより少しはじけることがあります。

ソーセージ



分量：約100～200g
● 皮に切り目を入れる。

■おことわり

やわらかあたため キーでの加熱は、あたためによって起こる「かたくなる」「はじける」などの過熱を極力抑え、おいしくしかも庫内が汚れることなく仕上がるよう、加熱コントロールしていますが、食品の形状・脂ののり具合などによっては、若干はじけが生じることがあります。

1 牛乳・酒 キー（レンジ加熱）

●手動で加熱するときの目安時間 46ページ

使える容器（レンジ加熱）13ページ

準備

食品を入れて
ドアを閉める



置きかた
フラットテーブルの**中央に寄せて**置きます。下記参照

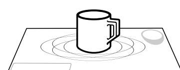
1





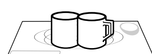
をあたためる杯・
本数の数だけ押して
合わせる

1杯・本



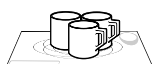


2杯・本



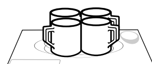


3杯・本





4杯・本



酒のかんをするときは
さらに仕上がりキーの ∨(弱め)を
押す
※「弱」を表示します。

加熱終了

加熱
終了音
ピーピー…

●加熱途中で残り時間を表示。

食品を取り出す

ご注意

- **酒のかんでアルミホイルを使うときは、庫内壁面やドアに触れないようにしてください。**
  火花が出ることがあり、危険です。
- **牛乳ビンのまま加熱するとふき出します。**
  必ず、カップに移し替えてください。
- **基準分量よりもかなり少ないときは、**手動 レンジ キー1000Wで様子を見ながら、あたためてください。
  少なすぎると沸とうすることがあります。

ポイント

- 1度に加熱できる分量は、基準分量1～4杯(本)まで。
- ふたやラップはしません。
- 容器に入れる一杯あたりの分量をお守りください。

1mL＝1cc

	牛乳 ( )内はコーヒー	酒
基準分量 1杯あたり	200mL(150mL)	180mL
加熱前の基準温度	冷蔵保存…約8℃ (常温保存…約20℃ ※牛乳より約10℃あつめに仕上がります。)	常温保存…約20℃
容　器		アルミホイル

- コップは、**低めの広口容器**を使う。
- 酒をとっくりに入れて、くびれているところより量が上にくるときは、その部分に**アルミホイル**を巻く。

- 容器は、基準分量(牛乳200mL/酒180mL)を入れて8分目ぐらいになるものを使います。
- 加熱前、加熱後も必ずかき混ぜます。
- 加熱前の温度によっては、**仕上がりキー**を押してください。(牛乳・コーヒーのとき)

仕上がりの調節

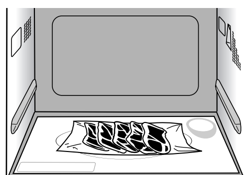
- **酒のかんをするときは、**
  必ず仕上がりキーの ∨(弱め)を押します。
  (標準のあたためとなります)
  ※仕上がりを調節するときは手動 レンジ キー1000Wで様子を見ながら、加熱してください。

- **牛乳(コーヒー)の仕上がりを調節するときは**
  - あつめにするとき／1杯あたりの量が多いとき／加熱前の基準温度より低いとき → ∧(強め)を押す
  - ぬるめにするとき／1杯あたりの量が少ないとき／加熱前の基準温度より高いとき → ∨(弱め)を押す

1 牛乳・酒 キーを押した後(約30秒以内)**に仕上がりキーを押します。**
※「強」または、「弱」を表示します。

弱め―∨ 仕上がり・温度 ∧―強め

2 サックリ解凍 キー　3 はがせ技 全解凍 キー （レンジ加熱）



準備

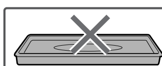
食品を入れて ドアを閉める

置きかた

食器には、のせないでください。
ラップを敷いて食品をフラットテーブルの**中央**に置きます。

ラップは、食品より少し大きい程度に敷きます。
大きすぎてかぶさっていたり、包んだ状態では、上手に解凍できません。

1



2 サックリ解凍 **を押す**



または

3 はがせ技 全解凍 **を押す**



加熱終了

加熱 → 終了音 ピーピー…

- 加熱途中で進行状態を示す点滅を表示。14ページ

食品を取り出す

ポイント

▶ 使う分だけ切り分けて残りは再冷凍するときなど、包丁が何とか入る状態まで解凍するときは 2 サックリ解凍 キーを使います。

▶ 解凍後、すぐに調理するときは 3 はがせ技 全解凍 キーを使います。

- 解凍する直前まで冷凍室に入れておいた食品を使います。
- 溶けかけているときは、様子を見ながら手動 レンジ キー200Wで解凍します。25ページ
- 食品は、同じ種類・大きさにそろえましょう。
- 変色や煮えを防ぐために、身の細い部分や薄い部分には、アルミホイルを巻きます。
- バランなどの飾りや敷もの・調味料入りの小袋は、取り除いてください。

仕上がりの調節

必ず**仕上がりキー**を押すものがあります。
■素材別のコツ参照

2 サックリ解凍 キーまたは、**3 はがせ技 全解凍 キーを押した後**(約30秒以内)**に仕上がりキーを押します。**
※「強」または、「弱」を表示します。

弱め ― 仕上がり・温度 ― 強め

■素材別のコツ

用　途		必要分だけ切り分けるとき	解凍後すぐに調理に使うとき
操　作		2 サックリ解凍 キーを押す	3 はがせ技 全解凍 キーを押す
1度に解凍できる分量		300～500g	100～1000g
肉類	ひき肉・薄切り肉	――	――
肉類	かたまり肉	仕上がりキー △(強め)	仕上がりキー △(強め)
肉類	とり肉	――	※骨付きの場合は足の細い部分にアルミホイルを巻く。
魚類	まぐろ(赤身)・えび	さしみの場合は仕上がりキー △(強め)	仕上がりキー ▽(弱め)
魚類	切り身魚	――	仕上がりキー ▽(弱め) ※尾の細い部分にアルミホイルを巻く。

上手に解凍するための冷凍方法

- 材料は新鮮なものを薄く、平たく整えます。
- **1回分(200～300g)ずつに分けます。**かたまり肉以外は、極端に薄くならないよう3cm以内に厚みをそろえます。
  サックリ解凍のときは500gまでなら、小分けする必要はありません。厚みは2～3cmにそろえます。
- 必ず空気を抜き、ラップなどで密封します。※野菜は、固めにゆでて水分をよくきります。解凍は、あたため キーで加熱します。

ご注意

- **アルミホイルを使うときは、庫内壁面やドアに触れないようにしてください。**
  火花が出て本体を傷めます。
- **庫内が高温のときは、スタートしません。**
  「U04」を表示します。49ページ

スチームメニュー・自動メニュー・ヘルシーメニュー

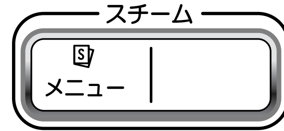
使える容器　4、6、9～12(オーブン加熱)・5、7(レンジ加熱)・8(グリル加熱) 13ページ

準備

食品を入れて、ドアを閉める

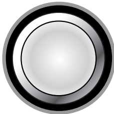
食品の置きかたや調理のコツは、各メニューの**「ポイント」**をご覧ください。

スチームメニューをするときは



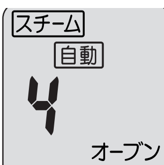
を押してから回転つまみを回します。

1



回転つまみを回して目的のメニュー番号に合わせる

スチームメニューは スチームメニュー キーを押してからメニュー番号を合わせる



(4 茶わん蒸し)
茶わん蒸しを作るときに
ポイント 32ページ



(5 酒蒸し)
酒蒸しをするときに
ポイント 33ページ



(6 ケーキ)
ケーキを作るときに
ポイント 37ページ



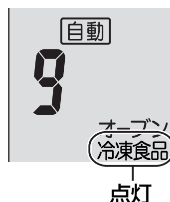
(7 ゆで野菜)
野菜をゆでるときに
ポイント 次ページ



(8 グラタン)
グラタンを作るときに
ポイント 28ページ



(9 ピザ)
ピザを作るときに
ポイント 42ページ



(9 ピザ)
市販の冷凍ピザを加熱するときに
ポイント 42ページ



(10 オーブンフライ)
フライを作るときに
ポイント 30ページ



(11 手作り豆腐)
手作り豆腐を作るときに
ポイント 34ページ



(12 豆乳プリン)
豆乳プリンを作るときに
ポイント 40ページ

2



を押す

加熱終了

加熱

● 加熱途中で残り時間を表示。

終了音 ピーピー…

食品を取り出す

仕上がりの調節

● メニューに合った使いかたは、各メニューの**「ポイント」**をご覧ください。

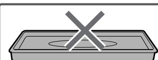
スタート キーを押した後(約30秒以内)**に仕上がりキーを押します。**

※「強」または、「弱」を表示します。

弱め ― 仕上がり・温度 ― 強め

7 ゆで野菜 のポイント

「調理のときのお願い」もあわせてお読みください。12ページ
● 手動で加熱するときの目安時間 46ページ


角皿は、使わないでください

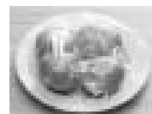
使える容器 (レンジ加熱) 13ページ

ポイント

- **置きかた**…容器や皿にのせ、**必ずラップかふたをして、**フラットテーブルの**中央**に置きます。
- 1度に加熱できる分量は
  根菜類：100〜1000gまで。
  (にんじん、ごぼうは400gまで)
  葉菜類/花果菜類：100〜400gまで。
  (ほうれん草は、300gまで)
- 量が多いとき(300g以上)は同量ずつ2つに分けます。
- 材料の大きさは、そろえます。
- 水気を残して加熱します。食品の乾燥や、脱水を防ぎます。
- アクの強い野菜は、加熱前や後にアク抜きをします。
- 根菜類と葉菜類/花果菜類は調理のしかたが異なります。

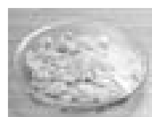
根菜類（じゃがいも・さつまいもなど）

丸ごとゆでるとき



- 皿は、フラットテーブルの中央に置く。
- 加熱後ラップをしたまま蒸らし、熱いうちに皮をむく。
- 750g以上を加熱するときは スタート キーを押した後、仕上がりキー ∧(強め)を押します。

切ってゆでるとき



- 大きさをそろえて切る。

葉菜類/花果菜類　(ほうれん草など)

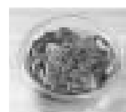
- 太い根には、十字の切り込みを入れる。



- 葉と茎を交互に重ねてラップする。



- 加熱後、アク抜きと色止めのためにすぐ水に取る。



仕上がりの調節

弱め ─ ∨ 仕上がり·温度 ∧ ─ 強め

葉菜類は、必ず**仕上がりキー**の ∨ **(弱め)**を押します。
■素材別のコツをご覧ください。

スタート キーを押した後(約30秒以内)**に仕上がりキーを押します。**※「強」または、「弱」を表示します。

■素材別のコツ

素　材　名		仕上がりキー	コ　ツ
根菜類	にんじん	—	用途に合わせて切り、あらかじめ野菜が浸かるぐらいの水(200gに対して100mL)を加えておく。ラップはたるませて食品に接するようにかぶせる。
根菜類	だいこん	—	大きさを揃える。
葉菜類/花果菜類	キャベツ・白菜	∨(弱め)を押す	太い芯はあらかじめそいでおく。
葉菜類/花果菜類	カリフラワー・ブロッコリー	∨(弱め)を押す	小房に分け、あらかじめ食塩水につけてアク抜きをする。
葉菜類/花果菜類	グリーンアスパラガス	∨(弱め)を押す	根元のかたい皮を取り、あらかじめ軽く塩でもんでおく。
葉菜類/花果菜類	かぼちゃ	∨(弱め)を押す	大きさを揃える。

ご注意

- **少量の根菜**(冷凍ミックスベジタブルなど)**をゆでるときは、**大きめの容器に**野菜が浸かるぐらいの水を入れ、ふたをして**手動 **レンジ キー1000W**で**加熱**してください。
  加熱しすぎると発煙、発火のおそれがあります。※にんじん50g(水25mL)のとき、**約1分40秒**
- **加熱の追加目的で同じ食品を自動加熱で続けて加熱しないでください。**
  食品が焦げることがあります。特に根菜類(さつまいもなど)は、必要以上の加熱をすると発火のおそれがあります。加熱を追加するときは、手動加熱で様子を見ながら加熱してください。
  ※手動で加熱するときの目安時間 46ページ
- **加熱中、ドアの下部に水滴が付いたり落ちる場合がありますが、食品から出た水分(水蒸気)であり故障ではありません。**

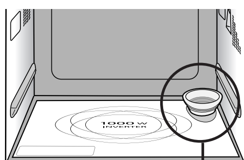
スチームあたため キー （レンジ加熱）

使える容器（レンジ加熱）13ページ

予湿する…予め庫内にスチームを発生させます。

準備

水(30mL/大さじ2杯分)**を入れたスチーム容器をセットしてドアを閉める**

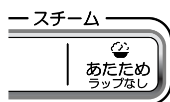




スチーム容器

※庫内に入れるのは、水を入れたスチーム容器だけです。食品は、入れません。
スチーム容器の使いかた 次ページ

1

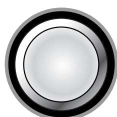


を押す



●初め、1分を表示します。

2



回転つまみを回して加熱時間を合わせる

加熱時間の目安は、**■素材別のコツ**参照

加熱時間設定範囲 10分まで
・　5分まで10秒単位
・10分まで30秒単位



例 2分30秒のとき

3



を押す



●点滅表示は、進行状態を示します。
（3つ点灯すると予湿完了間近）

予湿

予湿完了

予湿が完了すると

ピッピッピッピッピッ

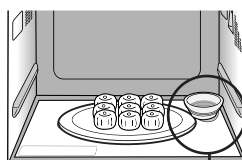


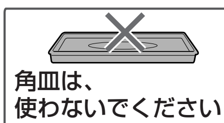
あたためる…食品を入れて、スチームとともに加熱します。

準備

予湿完了後、中央に食品を入れてドアを閉める

例 冷凍しゅうまいを加熱するとき





スチーム容器はそのままにしておく

※スチーム容器は、取り出しません。
※すばやくドアの開閉をしてください。
蒸気が逃げて温度が下がります。

4



を押す



●残り時間を表示。

加熱

加熱終了

終了音 ピーピー…　**食品を取り出す**

スチーム容器を取り出す際のご注意

容器や残った湯でやけどをしないようにご注意ください。

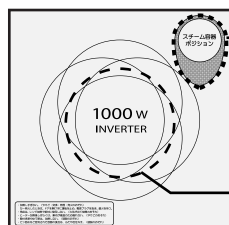
ご注意

- **スチーム容器に必ず、水**(30mL/大さじ2杯分)**を入れてください。**
  水以外のものを入れないでください。
- **庫内が高温のときは、スタートしません。**
  表示部に「U 04」を表示し、お知らせ音が鳴ります。ドアを開けて冷ましましょう。
  表示が消えれば使えます。49ページ
- **予湿が完了したら、すぐに食品を庫内に入れて加熱をスタートさせてください。**
  ドアを開けなくても放置しておくと温度が下がります。

スチーム容器の使いかた

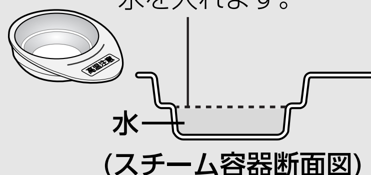
スチーム容器のセット方法

庫内を上から見たところ

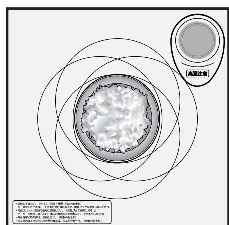


スチーム容器ポジション
スチーム容器に
水(30mL/大さじ2杯分)**を入れて**
「スチーム容器ポジション」の絵柄に
合わせて置きます。

食品は、庫内中央に置きます。
(4茶わん蒸し)(6ケーキ)のときは
熱湯を入れて**角皿の右奥**に置きます。



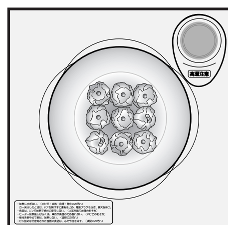
盛り付け・配置例



冷蔵ごはん

分量：1杯（約150g）
加熱時間：
1分～1分20秒

- 冷蔵室に半日以上保存して固くなったごはんは、霧を吹いてラップをし、[あたため] キーで加熱してください。14～15 ページ



冷凍しゅうまい

分量：9個（約140g）
加熱時間：
2分10秒～2分30秒

- 皿の中央に寄せて並べる。

■素材別のコツ

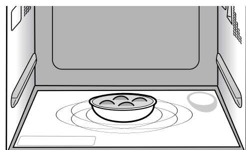
加熱時間の目安です。分量は、1人分が適しています。（ラップ・ふたはしません）

メニュー		分量/目安時間	コ　ツ
冷凍もの	肉まん・あんまん	1個(120g) / 1分20秒～1分40秒	底の紙を取って、サッと水にくぐらせる。 ※加熱後は、早めに召しあがってください。
	しゅうまい	9個(140g) / 2分10秒～2分30秒	皿の中央に寄せて並べる。
	焼きおにぎり	2個(100g) / 1分30秒～1分50秒	——
	お好み焼き	1枚(200g) / 3分50秒～4分10秒	——
	ホットケーキ	2枚(100g) / 1分10秒～1分30秒	2枚を重ねて皿にのせる。
	明石焼き	4個(110g) / 1分40秒～2分	——
冷蔵もの	ごはん	1杯(150g) / 1分～1分20秒	※冷蔵室に半日以上保存して固くなったごはんは、霧を吹いてラップをし、[あたため]キー で加熱してください。
	肉まん・あんまん	1個(120g) / 50秒～1分10秒	底の紙を取って、サッと水にくぐらせる。 ※加熱後は、早めに召しあがってください。
	煮もの	200g / 50秒～1分10秒	——
	まんじゅう	2個(70g) / 約20秒	——
常温もの	ロールパン	2個(60g) / 約10秒	——
	お総菜パン	1個(140g) / 10～20秒	——

好みの温度加熱 （レンジ加熱）

使える容器 (レンジ加熱) 13ページ

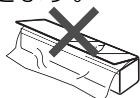
準備　**食品を入れて、ドアを閉める**





置きかた
フラットテーブルの中央に置きます。

適した陶磁器・耐熱性の容器
12cm以上
5cm以下



● ラップは、しません。

1　[∨ 仕上がり・温度 ∧] **を押す**

● 初め、70℃を表示。



2　5℃下がる　5℃上がる
[∨ 仕上がり・温度 ∧] **を押して温度を合わせる**

例 50℃のとき [∨] (下がる)を押す。

温度設定範囲(食品の表面温度)
－10℃・20℃～90℃
・5℃単位



3　[あたため スタート] **を押す**

加熱

加熱終了　終了音 ピーピー…　**食品を取り出す**

赤外線センサーがはたらいて加熱するので、仕上がりの温度(食品の表面温度)**を合わせることができます。**

ポイント

● 加熱についての詳しい内容は、「加熱のしくみ」レンジ加熱の 好みの温度加熱 のところをお読みください。10ページ

温度設定(あたため)の目安	
スープ	80～90℃
ごはん	70～80℃
総菜パン	50～60℃
おにぎり	40～50℃
バター	20℃
アイスクリーム	－10℃

- 温度は目安です。(食品の表面温度)
  加熱する分量は、1～2人分を基準にしています。
- 総菜パン（ホットドッグなど）は、表面と具の仕上がり温度が異なります。

ご注意

- **飲み物のあたためは、自動メニュー [1 牛乳・酒] キーを使います。**18ページ
- **食品は、「容器に約8分目」を目安に入れてください。**
  容器の大きさ・形状・材質・食品の分量などにより、仕上がり温度が変わることがあります。
- **チョコレートやクリームを使ったパンは、加熱しないでください。**
  パンの温度でチョコレートやクリームが溶けることがあります。
- **グリルやオーブン加熱の後は、フラットテーブルが熱くなっていますので、ドアを開けて庫内を十分に冷ましてからご使用ください。**
  熱に弱い容器やラップは、溶けることがあります。
- **庫内が高温のときは、スタートしません。**
  表示部に「U 04」を表示し、お知らせ音が鳴ります。
  ドアを開けて冷ましましょう。表示が消えれば使えます。49ページ

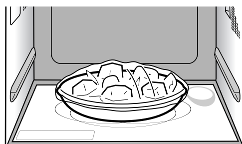
レンジキー・グリルキー

「調理のときのお願い」もあわせてお読みください。12ページ

レンジ加熱のとき	グリル加熱のとき

準備

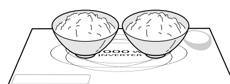
食品を入れて、ドアを閉める



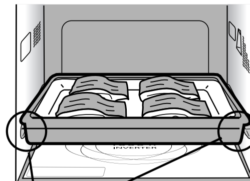


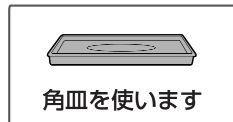
置きかた

フラットテーブルの**中央**に置きます。
2つに分けた場合も**中央に寄せて**置きます。



角皿受け棚に食品をのせた角皿をセットし、ドアを閉める





1

出力切替

レンジ を押す

● 初め、1000Wを表示。



W数(出力)を変更するときは

押すごとに出力が切り替わります。

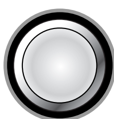
1000W→600W→500W→200W

グリル を押す

● 初め、20分を表示。



2



回転つまみを回して加熱時間を合わせる

例 グリル加熱5分のとき



加熱時間設定範囲

レンジ加熱のとき	●1000W・600W・500W	30分まで
	● 200W	95分まで
グリル加熱のとき		30分まで

・5分まで10秒単位・10分まで30秒単位・30分まで1分単位・95分まで5分単位

3



を押す

● 残り時間を表示。

加熱

加熱終了



食品を取り出す

※レンジ加熱のとき
加熱中に手動 レンジ キーを押すと出力の確認ができます。

オーブン キー(発酵)

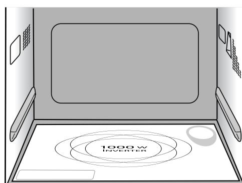
「調理のときのお願い」もあわせてお読みください。 12ページ

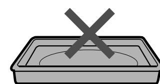
※発酵は、加熱温度を40℃に合わせます。

予熱をする …あらかじめ庫内の温度を設定温度まで上げておきます。

準備

庫内をカラにして
ドアを閉める





※食品・角皿は入れません。

1

オーブン を押す



- 初め、170℃を表示。

2

10℃下がる　10℃上がる



を押して
加熱温度を合わせる



例 180℃のとき
(上がる)を押す。

加熱温度設定範囲
40℃(発酵するとき)
110℃～250℃
・10℃単位

3



を押す



- 予熱温度まで自動で加熱します。

予熱

予熱完了

予熱が完了すると
(設定温度になると)



ピッピッピッピッピッ

※30分間予熱状態を保っていますが、合わせた温度が190℃以上のときは、15分間となります。
(その間、温度表示は点滅しています)



予熱なしオーブン加熱の操作方法

食品を庫内に入れて、オーブン キーの操作 **1→2→4→5** の順におこなってください。

※予熱なしは、庫内の温度が高いうちに加熱を追加する目的で使います。

加熱途中に温度変更するとき

予熱中……**温度キー**を押すと変更できます。

加熱中……**オーブン キー**を押して温度表示になってから**温度キー**を押すと変更できます。

ご注意 市販の本やガスオーブン、他の電気オーブンのレシピで作るときは、このクックブック内の類似メニューの温度を参考に様子を見ながら加熱してください。
市販の本などの加熱時間や温度では、うまく仕上がらないことがあります。

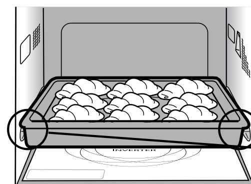
使える容器 (オーブン加熱) 13ページ

焼き上げる…食品を入れて設定した温度・時間で焼き上げます。

準備

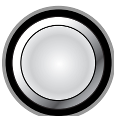
角皿受け棚に食品をのせた角皿をセットし、ドアを閉める

※ドアを開けると温度が下がります。
すばやくドアの開閉をしてください。





4



回転つまみを回して加熱時間を合わせる

●初め、20分を表示。

加熱時間設定範囲
95分まで
・30分まで1分単位・95分まで5分単位



例 18分加熱するとき

5



を押す

●残り時間を表示。



加熱終了

加熱

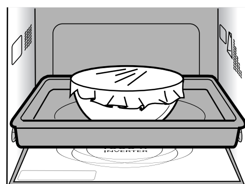
終了音 ピーピー… **食品を取り出す**

●加熱終了後に加熱を追加するときは、予熱なしオーブン加熱の操作方法でおこなってください。
前ページ下参照

発酵の操作方法

使える容器 (オーブン加熱) 13ページ

角皿受け棚に食品をのせた角皿をセットし、ドアを閉める





●**庫内が高温のときは、スタートしません。**
表示部に「U04」を表示し、お知らせ音が鳴ります。ドアを開けて冷ましましょう。
表示が消えれば使えます。49ページ
●加熱中は、庫内灯キーを押しても庫内灯は点灯しません。

1 オーブン **を押す**

2 仕上がり·温度 **を押して40℃に合わせる**



3 **回転つまみを回して発酵時間を合わせる**

4 あたため スタート **を押す**

加熱早見表

手動で加熱するときの目安時間

目安時間としてご覧ください。
食品の種類･加熱前の温度･素材の鮮度などにより異なりますので、様子を見ながら加熱してください。

■あたため（レンジキー1000W）

茶わん蒸しは、200W
（1mL=1cc）

	メニュー	ラップの有無	分量/目安時間
常温もの・冷蔵もの	煮もの	有	200g / 約1分
	カレー・シチュー	有	1人分(200g) / 約1分30秒
	汁もの(スープ)	有	1杯(200mL) / 約1分
	ごはん	無	1杯(150g) / 約40秒
	焼きそば スパゲッティ	無	1皿(200g) / 約1分
	ハンバーグ	無	2個(180g) / 約1分
	天ぷら・フライ	無	1人分(200g) / 約1分10秒
	焼きとり	無	6本(150g) / 約40秒
	ピラフ・焼めし	無	1人分(250g) / 約1分30秒
	牛　乳 (注1)	無	1杯(200mL) / 約1分
	酒 (注1)	無	1杯(180mL) / 約40秒
	肉まん・あんまん※1	有	1個(110g) / 約40秒
	まんじゅう※2	有	1個(65g) / 10～20秒
	茶わん蒸し※3	無	1個 / レンジ200Wで約3分
	コンビニ弁当※3	無	1個(400g) / 約1分10秒
冷凍もの	ごはん	有	1杯(150g) / 約2分10秒
	カレー・シチュー	有	1人分(200g) / 約4分
	ハンバーグ	有	2個(180g) / 約3分10秒
	しゅうまい	有	15個(230g) / 約4分20秒
	ピラフ・焼きめし	有	1人分(250g) / 約4分
	ミックスベジタブル	有	約100g / 約2分10秒
	里いも・かぼちゃ	有	約500g / 約8分30秒
	肉まん・あんまん※1	有	1個(110g) / 約1分10秒
	まんじゅう※2	有	1個(65g) / 30～50秒

(注1)加熱しすぎないでください。
取り出すときに突沸してやけどをすることがあります。
加熱しすぎたときは、そのまま20秒ほど庫内で冷ましてから取り出してください。

※1 底の紙を取ってサッと水にくぐらせ、1個ずつゆったりとラップに包む。加熱後ラップをしたまま、2～3分蒸らす。あんまんは、あんが先に熱くなり、3分以上(冷凍ものは4分以上)加熱すると発煙･発火のおそれがあるので、加熱時間はひかえめにする。

※2 あんが熱くなるのでひかえめに加熱する。

※3 おかずの種類や量によって、加熱時間が異なるので、様子を見ながら加熱する。

■ゆで野菜（レンジキー1000W）

	素　材	分量/目安時間
根菜類	じゃがいも さつまいも	150g / 約3分
	にんじん※4	200g / 約4分20秒
	だいこん	400g / 約5分30秒
葉菜類／花果菜類	キャベツ・白菜	200g / 約1分50秒
	カリフラワー ブロッコリー	200g / 約1分50秒
	グリーンアスパラガス	100g / 約1分10秒
	かぼちゃ	400g / 約3分

※4 野菜が浸かるぐらいの水(1カップ)を加えて加熱する。

■トーストの加熱（グリルキー）

食パン	分量/目安時間
常温もの6枚切りのとき	1枚 / 3分30秒加熱後、裏返して3分30秒～4分加熱。 2枚 / 3分30秒～4分加熱後、裏返して4分～4分30秒加熱。

食パンの置きかた 上から見たところ

角皿

1枚のとき　　2枚のとき

■その他（レンジキー200W）

乾燥したもの、水分の少ないもの(干もの、落花生など)パセリ、青じそなどの乾燥
※加熱しすぎると焦げて煙が出ることがあります。様子を見ながら加熱をしてください。

お手入れ

汚れたら、すぐに！こまめに！お手入れしましょう

必ず電源プラグを抜き、本体・付属品が冷めてからおこなってください。
(電源プラグのほこりも拭き取りましょう)

ドアの内側・庫内の穴やすきまに食品カスや飛び汁が付いたまま、使用しないでください。
放っておくと、発煙や火花が出る原因になります。

本体(内側・外側)の汚れ

固く絞ったふきんですぐに水拭きをします。
汚れが落ちにくいときは、うすめた台所用合成洗剤(中性)を使い、最後は水拭きをします。

庫内側面の穴
衝撃を与えたり、ふさいだりしない。

ドアガラス
食器などを当てたりして傷を付けない
加熱中にひびが入り、割れたりすることがあります。

操作部
スプレー式の洗剤を直接かけない
液が浸透し、故障の原因。

庫内・フラットテーブル・ドアの内側
食品カスや飛び汁は、穴やすきまに残さない。

- 落ちにくい汚れは、ぬれたふきんをのせ、しばらくおいてから拭いてください。

フラットテーブルの汚れが落ちにくい場合は

汚れた部分に**クリームクレンザー**を付け、**丸めたラップ**でこすり落としてください。
ただし、フラットテーブルを囲む周りのパッキンや庫内側面 (黒い塗装部分)は、絶対にこすらないでください。
(最後は、水拭きをしてください)

吸気口・排気口
ほこりは、拭き取ってください。
換気できずに、故障のおそれがあります。

庫内のにおいが気になるときは
庫内の油分をきれいに拭き取ったあと、カラ焼きをします。11ページ

付属品の汚れ

やわらかいスポンジを使い、洗ったあとは、よく乾燥させてください。



ご注意

- **台所用合成洗剤(中性)以外やスプレー式洗剤は、使用しないでください。**
  (アルカリ性・弱アルカリ性・弱酸性・酸性の洗剤などやスプレー式洗剤は、操作部表面を傷めたり、故障を起こす原因になります)
- **シンナー・ベンジン・アルコール・オーブンクリーナー・クレンザー・換気扇洗剤・漂白剤・金属タワシは使用しないでください。また、塗装面に衝撃を与えないでください。**
  (塗装面を傷めたり、傷が付いたり、塗装がはがれたりして腐食の原因になります)
  ※フラットテーブルのお手入れには、クリームクレンザーが使用できます。上記のお手入れ内容をお守りください。
- **市販の電子レンジ清掃剤(中性)をお使いになるときは、必ず説明書で指定された加熱時間をお守りください。**(加熱しすぎると発煙や故障のおそれがあります)

故障かな？

修理を依頼される前に、もう一度お調べください。

	こんな場合	故障ではありません
音について	加熱中(カラ焼き時も含む)や終了後に「ブーン」とファンが回ったり、止まったりする。	● 製品内部の部品を保護するために冷却用ファンが回ります。レンジ加熱後は、ドアを開けるまで10分程度回ります。
	キーの受け付け音、加熱終了音が鳴らない。	● 消音設定をしていませんか？ 手動 レンジ キーを4秒間押し続けると「ピッ」と1回鳴り、解除されます。「お知らせ音を消すとき、鳴らすとき」 2 ページ
	加熱中にときどき暗くなったり「カチカチ」と音がする。	● 加熱をコントロールしているためです。
	オーブン・グリル加熱のときに「ポン」やきしみ音がする。	● 高温のため、庫内壁が膨張するときの音です。
	レンジ加熱のとき「パチン」と音がする。	● ドアと本体の接触面に付着していた水滴が、はじける音です。
動作について	上ヒーターが赤熱しない。(カラ焼き時も含む)(オーブン、グリル加熱のとき)	● 断続制御していますので、メニューによって前後の赤熱のしかたが異なります。(前後交互に赤熱する場合や同時に赤熱または、OFFする場合があります)
	コンセントに電源プラグを差し込んでいるのに何も表示しない。	● ドアを開けると「0」表示が出て、操作ができます。 ● ドアを閉めて1分間放置すると表示が消え、電源が切れます。 電源オートオフ機能 をご覧ください。 11 ページ
	加熱中、庫内灯が点灯しない。	● 庫内灯 キーを押すと点灯します。 9 ページ ● 手動 オーブン キーの発酵では、点灯しません。
	加熱中、ドアの下部に水滴が付いたり、落ちるときがある。	● 食品から出た水分が水蒸気となり、ドアに付着したもので、心配ありません。ふきんで拭き取ってください。
	煙が出たり、いやなにおいがする。	● ご購入後にカラ焼きをされましたか？ 11 ページ ● 庫内やドアに食品カスなどが付着していませんか？ また、煮汁などの油や液体をこぼしませんでしたか？ 「お手入れ」 47 ページ
	庫内で火花が出る。(レンジ加熱のとき)	● 角皿・金串、アルミホイル、金粉・銀粉の飾りのある容器や金属容器を使っていませんか？「使える容器」 13 ページ ● 食品カスなどが付着していませんか？「お手入れ」 47 ページ
	加熱中に電源がすぐ切れる。(ブレーカーが切れる)	● 電気の容量を超えていませんか？ 販売店にご相談ください。 5 ページ
仕上がりについて	2サックリ解凍 ・ 3はがせ技 全解凍 キーを使うと加熱しすぎる。	● ラップに包んでいませんか？ ● フラットテーブルにラップを敷いて、食品を中央にのせていますか？ ● 素材に応じて仕上がりキーを使っていますか？ 19 ページ
	2サックリ解凍 ・ 3はがせ技 全解凍 キーを使うと加熱がたりない。	● 食器にのせたり、発泡トレーのままで加熱していませんか？ かためにに仕上がります。 19 ページ
	角皿を使うメニューで焦げ目がつかない。	● 角皿受け棚にセットされていますか？

こんな場合		故障ではありません
仕上がりについて	飲み物が熱くなりすぎる。	●1 牛乳・酒キーで加熱されていますか？18ページ ●容器に入れる1杯あたりの基準分量を守っていますか？(牛乳200mL／酒180mL) ●加熱前の温度に応じて**仕上がりキー**を使っていますか？
	市販の料理ブックや他の製品のオーブンメニューが上手にできない。	●このクックブック内の類似メニューの加熱方法を参考に手動で予熱をしてから、様子を見ながら焼いてください。(温度や時間が、市販のお料理ブックなどと異なることがあります)

こんな表示が出たら調べるところ エラー音（ピピピピピ）が鳴ります。

表示	内容
U 03 食品 高温	● 食品の量が少なすぎます。 とりけしキーを押して 分量を増やすか、加熱時間を5分以内に合わせてください。
U 04 高温	● 庫内が高温のため使用できません。 エラー表示が消えると使用できます。 (ドアを開けておきましょう) U 04表示中は、 やわらかあたためキー・2サックリ解凍キー・3 はがせ技 全解凍キー 手動好みの温度加熱・手動 スチームあたためキー・手動 オーブンキー の発酵は、使えませんが、**とりけし キー** を押すと他の加熱は使えます。
C 番号 ⇄ 18 88 (交互に表示)	● **製品が故障している場合があります。** 電源プラグをコンセントから抜き、お買いあげの販売店または、もよりのお客様ご相談窓口に**表示の内容(C 番号)**をご連絡ください。51ページ

高温表示について

表示	内容
0 高温	●「高温」表示は、オーブン・グリル・レンジ加熱の終了後に点灯します。 途中でドアを開けたときも点灯します。 フラットテーブルなど、やけどにご注意ください。 冷めると消灯します。

保証とアフターサービス

修理を依頼されるときは 出張修理

1 「**故障かな?**」48~49 ページを調べてください。

2 それでも異常があるときは使用をやめて、必ず電源プラグを抜いてください。

3 お買いあげの販売店に次のことをお知らせください。

・品名:電子レンジ　・形名:(本書の表紙に記載の形名)
・お買いあげ日(年月日)　・故障の状態 (具体的に)
・ご住所(付近の目印も合わせてお知らせください)
・お名前　・電話番号　・ご訪問希望日

● この製品は、日本国内用に設計されています。電源電圧や電源周波数の異なる外国では、使用できません。また、アフターサービスもできません。

保証書(別添)

● 保証書は「お買いあげ日・販売店名」などの記入をお確かめのうえ、販売店から受け取ってください。
保証書は、内容をよくお読みの後、大切に保存してください。

● **保証期間…お買いあげの日から1年間です。**
ただし、マグネトロンのみ2年間です。
保証期間中でも有料になることがありますので、保証書をよくお読みください。
※一般家庭用以外(たとえば、業務用、車両・船舶への搭載)に使用された場合の故障・損傷など有料です。

保証期間中

● 修理に際しましては保証書をご提示ください。保証書の規定に従って販売店が修理させていただきます。

保証期間が過ぎているときは

● 修理すれば使用できる場合には、ご希望により有料で修理させていただきます。

補修用性能部品の保有期間

● 当社は、電子レンジの補修用性能部品を製品の製造打切後、8年保有しています。
● 補修用性能部品とは、その製品の機能を維持するために必要な部品です。

修理料金のしくみ

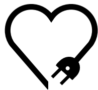
● 修理料金は、技術料・部品代・出張料などで構成されています。

技術料	故障した製品を正常に修復するための料金です。
部品代	修理に使用した部品代金です。
出張料	製品のある場所へ技術者を派遣する場合の料金です。

便利メモ

お客様へ…お買いあげ日・販売店名を記入されると便利です。

お買いあげ日	販売店名
年　月　日	電話(　　)　―



長期ご使用の場合は商品の点検を!

こんな症状はありませんか?

●電源コードやプラグが異常に熱くなる。
●自動的に切れないときがある。
●コゲ臭いにおいがしたり、運転中に異常な音や振動がする。
●スタートスイッチを入れても食品が加熱されない。
●ドアに著しいガタがある。
●触れるとピリピリと電気を感じる。
●ドアや庫内に著しい変形がある。
●その他の異常や故障がある。

ご使用中止

故障や事故防止のため、電源プラグをコンセントから抜き、必ず販売店に点検をご依頼ください。
なお、点検・修理に要する費用は、販売店に、ご相談ください。

お客様ご相談窓口のご案内

修理・使いかた・お手入れ・お買い物などのご相談・ご依頼、および万一、製品による事故が発生した場合は、
お買いあげの販売店、または下記窓口にお問い合わせください。
電話番号をお確かめのうえ、お間違いのないようにおかけください。
FAX送信される場合は、製品の形名やお問い合わせ内容のご記入をお願いいたします。



使用方法・お買い物相談 など

【お客様相談センター】



0120 - 078 - 178
携帯電話・PHSからもご利用いただけます。

受付時間
●月曜～土曜: **9:00～18:00**
●日曜・祝日: **9:00～17:00**
（年末年始を除く）

■IP電話などからフリーダイヤルサービスをご利用いただけない場合は…

東日本相談室	〒261-8520 千葉県千葉市美浜区中瀬1-9-2
電話 ：043 - 351 - 1821	FAX：043 - 299 - 8280
西日本相談室	〒581-8585 大阪府八尾市北亀井町3-1-72
電話 ：06 - 6792 - 1582	FAX：06 - 6792 - 5993



修理のご相談 など

※「持込修理」「部品購入」をご希望の方は、枠外の〈補足〉をご覧ください。

【修理相談センター】（沖縄・奄美地区を除く）



0570 - 02 - 4649
全国どこからでも一律料金でご利用いただけます。
携帯電話からもご利用いただけます。

受付時間
●月曜～土曜: **9:00～20:00**
●日曜・祝日: **9:00～18:00**
（年末年始を除く）

■〈PHS・IP電話やファクシミリをご利用〉または〈沖縄・奄美地区の方〉は…

	PHS／IP電話	ファックス
東日本地区	043 - 299 - 3863	043 - 299 - 3865
西日本地区	06 - 6792 - 5511	06 - 6792 - 3221
沖縄・奄美地区	「那覇サービスセンター」098 - 861 - 0866（月～金 9:00～17:30）	

「よくあるご質問」「メールでのお問い合わせ」
などはホームページをご活用ください。





シャープサポートページ
http://www.sharp.co.jp/support/



補足 持込修理および部品購入のご相談は、下記地区別窓口でも承っております。

地区別窓口

■受付時間 ＊月曜～土曜：**9:00～17:30**（祝日など弊社休日を除く）
〔但し、沖縄・奄美地区〕は……＊月曜～金曜：**9:00～17:30**（祝日など弊社休日を除く）

北陸地区
● **金　沢** サービスセンター ：076 - 249 - 2434
〒921-8801　石川郡野々市町御経塚4-103

近畿地区
● **京　都** サービスセンター ：075 - 672 - 2378
〒601-8102　京都市南区上鳥羽管田町48
● **大　阪** テクニカルセンター：06 - 6794 - 5611
〒547-8510　大阪市平野区加美南3-7-19
● **阪　神** サービスセンター ：06 - 6422 - 0455
〒661-0981　兵庫県尼崎市猪名寺3-2-10

中国地区
● **広　島** サービスセンター ：082 - 874 - 8149
〒731-0113　広島市安佐南区西原2-13-4

四国地区
● **高　松** サービスセンター ：087 - 823 - 4901
〒760-0065　高松市朝日町6-2-8

九州地区
● **福　岡** サービスセンター ：092 - 572 - 4652
〒816-0081　福岡市博多区井相田2-12-1

沖縄・奄美地区
● **那　覇** サービスセンター ：098 - 861 - 0866
〒900-0002　那覇市曙2-10-1

北海道地区
● **札　幌** サービスセンター ：011 - 641 - 4685
〒063-0801　札幌市西区二十四軒1条7-3-17

東北地区
● **仙　台** サービスセンター ：022 - 288 - 9142
〒984-0002　仙台市若林区卸町東3-1-27

関東地区
● **宇都宮** サービスセンター ：028 - 637 - 1179
〒320-0833　宇都宮市不動前4-2-41
● **さいたま** サービスセンター ：048 - 666 - 7987
〒331-0812　さいたま市北区宮原町2-107-2
● **東　京** テクニカルセンター：03 - 5692 - 7765
〒114-0013　東京都北区東田端2-13-17
● **多　摩** サービスセンター ：042 - 586 - 6059
〒191-0003　日野市日野台5-5-4
● **千　葉** サービスセンター ：047 - 368 - 4766
〒270-2231　松戸市稔台295-1
● **横　浜** テクニカルセンター：045 - 753 - 4647
〒235-0036　横浜市磯子区中原1-2-23

東海地区
● **静　岡** サービスセンター ：0543 - 44 - 5781
〒424-0067　静岡市清水鳥坂1170-1
● **名古屋** サービスセンター ：052 - 332 - 2623
〒454-8721　名古屋市中川区山王3-5-5

●所在地・電話番号・受付時間などについては、変更になることがあります。（2006.12）

仕 様

定格電圧		交流 100V		
定格周波数		50Hz-60Hz共用		
レンジ	定格消費電力	1,460W		
	定格高周波出力	1,000W・600W・500W・200W相当		
	発振周波数	2,450MHz		
トースターグリル	定格消費電力	1,430W		
オーブン	定格消費電力	1,430W		
	温度調節範囲	発酵(40℃)110～250℃※1		
外形寸法		幅500mm×奥行435mm×高さ330mm		
加熱室有効寸法		幅320mm×奥行340mm×高さ225mm		
質量		約14kg		
角皿		335mm×335mm		
電源コードの長さ		約1.4m		
区分名		B		
電子レンジ機能の年間消費電力量		59.9kWh／年	年間待機時消費電力量	0kWh／年
オーブン機能の年間消費電力量		15.3kWh／年	年間消費電力量	75.2kWh／年

- 年間消費電力量（kWh／年）は省エネ法・特定機器「電子レンジ」新測定法による数値です。区分名も法に基づき、機能、加熱方式、および庫内容量の違いで分けています。
- 実際にお使いになるときの年間消費電力量は周囲環境、使用回数、使用時間、食品の量などによって変化しますので目安としてご覧ください。

■ 外形寸法（単位mm）

正面　側面

330
400
500
320
395
435

落下・転倒防止用金具(別売)について

背面上部に、転倒を防ぐためL型アングルが付けられます。柱や壁などに固定してください。金具取り付け面と壁面との間は、18cm以上のスペースが空きます。

金具取り付け面　←18cm→　壁面

RK-TB1　希望小売価格 945円(税抜価格 900円)・工事費別 (2007年3月現在)

※1 このオーブンレンジの250℃での運転時間は、約8分間です。
　その後は、自動的に230℃に切り替わります。

- 設置するときは、背面10cm以上(ただし、背面の凸部で一番飛び出しているところより**7cm以上**)、天面15cm以上、両側面10cm以上、空間を設ける必要があります。
- 待機中(表示が消えている状態)の消費電力量は、0Wです。
- 長期間運転しないときは、電源プラグをコンセントから抜いてください。

使用方法・お買い物相談など

【お客様相談センター】

携帯・PHS OK **0120 - 078 - 178**

■IP電話などからフリーダイヤルサービスをご利用いただけない場合は、取扱説明書51ページをご覧ください。

受付時間 ●月曜～土曜:9:00～18:00 ●日曜・祝日:9:00～17:00（年末年始を除く）

修理のご相談など

【修理相談センター】（沖縄・奄美地区を除く）

携帯OK **0570 - 02 - 4649**
全国どこからでも一律料金でご利用いただけます。

■〈PHS・IP電話やファクシミリをご利用〉または〈沖縄・奄美地区の方〉は、取扱説明書51ページをご覧ください。

受付時間 ●月曜～土曜:9:00～20:00 ●日曜・祝日:9:00～18:00（年末年始を除く）

■「よくあるご質問」「メールでのお問い合わせ」などは・・・〈サポートページ〉http://www.sharp.co.jp/support/

シャープ株式会社
本社 〒545-8522 大阪市阿倍野区長池町22番22号
電化システム事業本部 〒581-8585 大阪府八尾市北亀井町3丁目1番72号



Printed in Thailand
SX30シリーズ
TCADCA886WRRZ 07C－ TH ②